Sałatka Caprese "light"

(22)

10 minut | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

172 kcal / 1 porcję (199 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
86.42 kcal	**4.97** g	**2.84** g	**6.61** g	**0.93** g	**4.32** %
4.32%	9.94%	1.05%	9.44%	3.72%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Mozzarella "light" - 45g (3 plastry)
- Pomidor - 130g
- Oliwki czarne marynowane - 12.5g (5 sztuk)
- Oliwa z oliwek - 7.5g (⅔ łyżki stołowej)
- Oregano - 4g (2 łyżeczki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Pomidora umyj i pokrój na grube plastry.

KROK 2: Mozerellę odsącz z zalewy i pokrój na plastry. Na talerzu układaj naprzemiennie plaster pomidora z plastrem mozarelli, dodaj oliwki pokrojone wzdłuż na pół, całość polej oliwą z oliwek i posyp oregano.

*Możesz udekorować listkami świeżej bazylii.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję